

# 11月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考				
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g	蛋白質g	塩分g	
1 水	ごはん 秋サケ照り焼き きらきらきんぴら けんちん汁 オレンジ 牛乳	牛乳 ふかし芋	鮭 減塩さつま揚げ 木綿豆腐 さば削り節 牛乳 みそ	人参 れんこん いんげん 大根 ごぼう ねぎ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 白滝	463	12.2	21.5	1.4	
2 木	きのこミートソーススパゲティ イカナゲットフライ 杏仁豆腐マンゴーデザート ブロッコリーツナおひたし 牛乳	1食分アップルキャラット ソフトせんべい	豚肉 イカ ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 えのきたけ 椎茸 マッシュルーム しめじ グリーンピース ブロッコリー	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 砂糖 大豆油 コーン 果物アロエ缶詰/	485	17.4	16.6	1.5	
6 月	ハヤシライス(十六穀米ごはん) 切干大根のマリネ フルーツのヨーグルト和え 牛乳	牛乳 クラッカー	豚肉 かまぼこ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 南瓜 マッシュルーム 切干大根 きゅうり 果物アロエ缶詰	米 十六穀米 サラダ油 砂糖	519	19.2	17.8	1.7	
7 火	ごはん マーボー豆腐 キャベツツナのサラダ こんにやく煮 オレンジ 牛乳	牛乳 ミニピザまん	木綿豆腐 豚肉 みそ ツナ 牛乳	たけのこ水煮 人参 ピーマン しめじ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 サラダ油 片栗粉 ごま油 砂糖 こんにやく オレンジ / オリーブ油	511	18.9	20.6	2	
8 水	ごはん・のりふりかけ イワシカレー香味フライ 南瓜の鶏そぼろ煮 そうめん汁 グレープフルーツ 牛乳	牛乳 メープルサンド	いわし 鶏肉 さば削り節 牛乳	南瓜 人参 枝豆 小松菜 大根 のり グレープフルーツ	米 大豆油 砂糖 麩 そうめん	428	12	15.6	1.5	
9 木	ごはん ブルコギ さつま芋コーンサラダ もずくみそ汁 みかん 牛乳	生乳ヨーグルト	牛肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン コーン もずく 小松菜 みかん	米 ごま油 砂糖 ごま さつま芋 エッグケアマヨネーズ	476	18.3	16.9	1.5	
10 金	ドライカレーピラフ ひじき入り豆腐ハンバーグ ブロッコリーゴマサラダ ニンニクスープ 牛乳	ジョアマスカット ソフトせんべい	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき ブロッコリー コーン 小松菜 えのきたけ にんにく/ エッグケアマヨネーズ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 ごま 片栗粉	501	13.7	19.1	2	
13 月	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のソテー ほうとう グレープフルーツ 牛乳	牛乳 フルチェミックスベリー	さば みそ さば削り節 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 しめじ 南瓜 大根 ねぎ 椎茸 グレープフルーツ	米 サラダ油 バター ほうとう	534	20.2	21.1	1.6	
14 火	ごはん ホイコーロー 里芋味噌田楽 トマトたまごスープ みかん 牛乳	飲むヨーグルトブルーベリー 野菜せんべい	豚肉 みそ たまご 牛乳 ベーコン	キャベツ ねぎ 人参 椎茸 にんにく 生姜 トマト 玉ねぎ しめじ みかん/ ごま	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 里芋 ごま油	499	16.4	16.2	1.7	
15 水	手巻き寿司 チキン南蛮 バリバリサラダ 中華コーンスープ ブドウゼリー オレンジジュース	ソフールヨーグルト	ひきわり納豆 ツナ たまご 鶏肉 糸かまぼこ	キャベツ きゅうり もやし 人参 クリームコーン缶詰 のり	米 砂糖 エッグケアマヨネーズ 砂糖 ごま油 カリタリア 片栗粉	七五三お祝いリクエスト献立	500	13.8	16.3	1.4
16 木	ごはん 豆腐ブロッコリーの旨煮 トマトの甘酢和え 韓国風わかめスープ オレンジ 牛乳	牛乳 シリアルスティック	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳	生姜 人参 ブロッコリー 椎茸 トマト 玉ねぎ もやし わかめ ねぎ オレンジ /	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	475	17.1	18.9	1.2	
17 金	カレーうどん 焼き栗コロッケ キャベツわかめの酢の物 プルーン日分ヨーグルト 牛乳	牛乳 マーラーカオ	豚肉 なんと巻き かまぼこ ヨーグルト 牛乳 さば削り節	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ キャベツ わかめ	うどん 砂糖 片栗粉 栗 さつま芋 大豆油 ごま ごま油	574	19.9	18.5	2	
20 月	ごはん 秋さけバター醤油焼き 肉じゃが すいとん オレンジ 牛乳	牛乳 クラッカー	秋さけ 豚肉 鶏肉 なんと巻き さば削り節 牛乳	人参 玉ねぎ 枝豆 冬瓜 ねぎ オレンジ	米 バター サラダ油 じゃが芋 白滝 砂糖 小麦粉	471	13.4	24.2	1	
21 火	肉まん コーングラタン ツナほうれん草ナムル パンプキンシチュー みかん 牛乳	牛乳 オサツスティック	豚肉 ツナ 鶏肉 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 もやし 南瓜 玉ねぎ みかん	小麦粉 ごま 砂糖 ごま油 サラダ油	年長組食育活動	447	17.9	17.0	1.6
22 水	ごはん 鶏肉ソフト唐揚げ 納豆野菜の五目和え 中華コーンスープ リンゴゼリー ブドウジュース	牛乳 原宿ドック	鶏肉 たまご かつお節 ひきわり納豆	生姜 わかめ 人参 ほうれん草 クリームコーン缶詰	米 大豆油 薄力粉 片栗粉 ごま油	もも組リクエスト献立	480	13.4	18.8	1.8
24 金	おにぎり作り 鮭子産いわしのフライ 房州ひじきの五目煮 いわしのつみれ汁 千葉県産お米ムース 牛乳	ジョアブルーベリー 野菜せんべい	いわし 減塩さつま揚げ 絹ごし豆腐 さば削り節 水煮大豆 牛乳	焼きのり 干しひじき 人参 れんこん 大根 ねぎ	米 大豆油 ごま油 砂糖	和食の地産地消献立	487	15	16.7	0.8
27 月	ごはん 若鶏のピカタ すき昆布煮 野菜中華スープ オレンジ 牛乳	牛乳 ブルーベリーサンド	鶏肉 たまご 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 牛乳	大根 人参 きざみ昆布 椎茸 小松菜 玉ねぎ えのきたけ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 ごま油	504	19.4	22.0	1.9	
28 火	ごはん 白身魚カレー玉ねぎソース焼き 油揚げ野菜の和え物 きりたんぼ汁 みかん 牛乳	飲むヨーグルトブルーベリー ソフトせんべい	メルルーサ 油揚げ 鶏肉 さば削り節 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 ごぼう ねぎ えのきたけ しめじ 椎茸 みかん/	米 サラダ油 砂糖 エッグケアマヨネーズ ごま油	462	13.6	20.4	1.2	
29 水	ごはん・のりふりかけ ソフト太刀魚フライ 和風肉みそサラダ キムチスープ リンゴ 牛乳	牛乳 クリームパン	太刀魚 豚肉 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 しめじ ねぎ 大根 しめじ 白菜キムチ漬け りんご のり /	米 大豆油 サラダ油 砂糖 ごま油 春雨	449	16.3	17.4	1.2	
30 木	ライオンカレーライス ブロッコリーたまごサラダ 果物と合わせるゼリー 牛乳	牛乳 塩せんべい	豚肉 たまご ハム 牛乳	にんにく 人参 パプリカ なす 玉ねぎ スズキーニ レーズン いんげん ブロッコリー 果物アロエ缶詰/	米 サラダ油 エッグケアマヨネーズ	504	19.3	18.6	1.3	

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

11月15日は、七五三お祝いの献立です。  
年長・ひまわり、ゆり組の、リクエスト献立になります。



# 11月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考		
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g	
1水	ごはん 秋サケ照り焼き きらきらきんぴら	牛乳 ふかし芋	鮭 減塩さつま揚げ 木綿豆腐 さば削り節 牛乳 みそ	人参 れんこん いんげん 大根 ごぼう ねぎ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 白滝	545 23.2	12.9 1.7	
2木	きのこミートソーススパゲティ イカナゲットフライ 杏仁豆腐マンゴーデザート ブロッコリーツナおひたし	牛乳 1食分アップルキャロット 野菜せんべい	豚肉 イカ ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 えのきたけ 椎茸 マッシュルーム しめじ グリーンピース ブロッコリー	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 砂糖 大豆油 コーン 果物アロエ缶詰/	637 21.6	23.7 1.9	
6月	ハヤシライス(十六穀米ごはん) 切干大根のマリネ フルーツのヨーグルト和え	牛乳 クラッカー チーかま	豚肉 かまぼこ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 南瓜 マッシュルーム 切干大根 きゅうり 果物アロエ缶詰	米 十六穀米 サラダ油 砂糖	631 23.1	22.5 2.7	
7火	ごはん マーボー豆腐 キャベツツナのサラダ	牛乳 ミニピザまん	木綿豆腐 豚肉 みそ ツナ 牛乳	たけのこ水煮 人参 ピーマン しめじ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 サラダ油 片栗粉 ごま油 砂糖 こんにやく オレンジ / オリーブ油	593 23.5	21.0 2.4	
8水	ごはん・のりふりかけ イワシカレー香味フライ 南瓜の鶏そぼろ煮	牛乳 メープルサンド	いわし 鶏肉 さば削り節 牛乳	南瓜 人参 枝豆 小松菜 大根 のり グレープフルーツ	米 大豆油 砂糖 麩 そうめん	569 21.2	14.4 2.2	
9木	ごはん ブルコギ さつま芋コーンサラダ	牛乳 生乳ヨーグルト	牛肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン コーン もずく 小松菜 みかん	米 ごま油 砂糖 ごま さつま芋 エッグケアマヨネーズ	581 20.2	20.9 1.9	
10金	ドライカレーピラフ ひじき入り豆腐ハンバーグ ブロッコリーゴマサラダ	ニンニクスープ 牛乳 ソフトせんべい	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき ブロッコリー コーン 小松菜 えのきたけ こんにやく/ エッグケアマヨネーズ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 ごま 片栗粉	590 22.5	16.1 2.6	
13月	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のソテー	牛乳 フルチェックスベリ	さば みそ さば削り節 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 しめじ 南瓜 大根 ねぎ 椎茸 グレープフルーツ	米 サラダ油 バター ほうとう	614 23.1	21.2 2.1	
14火	ごはん ホイコーロー 里芋味噌田楽	牛乳 飲むヨーグルトブルーベリー 茹で枝豆	豚肉 みそ たまご 牛乳 ベーコン	キャベツ ねぎ 人参 椎茸 こんにやく 生姜 トマト 玉ねぎ しめじ みかん/ ごま	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 里芋 ごま油	627 22.3	20.7 2.0	
15水	手巻き寿司 チキン南蛮 バリバリサラダ	中華コーンスープ ブドウゼリー オレンジジュース	ソフールヨーグルト	ひきわり納豆 ツナ たまご 鶏肉 糸かまぼこ 人参 クリームコーン缶詰 のり	米 砂糖 エッグケアマヨネーズ 砂糖 ごま油 カリタリア 片栗粉	七五三お祝いリクエスト献立 615 21.6	18.2 1.6	
16木	ごはん 豆腐ブロッコリーの旨煮 トマトの甘酢和え	牛乳 韓国風わかめスープ オレンジ 牛乳	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳	生姜 人参 ブロッコリー 椎茸 トマト 玉ねぎ もやし わかめ ねぎ オレンジ /	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	571 22.1	19.5 1.3	
17金	カレーうどん 焼き栗コロッケ キャベツわかめの酢の物	牛乳 ブルーソー日分ヨーグルト マーラーカオ	豚肉 なた巻き かまぼこ ヨーグルト 牛乳 さば削り節	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ キャベツ わかめ	うどん 砂糖 片栗粉 栗 さつま芋 大豆油 ごま ごま油	619 20.2	21.0 2.3	
20月	ごはん 秋さけバター醤油焼き 肉じゃが	牛乳 クッキー	秋さけ 豚肉 鶏肉 なた巻き さば削り節 牛乳	人参 玉ねぎ 枝豆 冬瓜 ねぎ オレンジ	米 バター サラダ油 じゃが芋 白滝 砂糖 小麦粉	591 26.7	17.3 1.1	
21火	肉まん(年長組サボイッチ) コーングラタン ツナほうれん草ナムル	牛乳 オサツスティック	豚肉 ツナ 鶏肉 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 もやし 南瓜 玉ねぎ みかん	小麦粉 ごま 砂糖 ごま油 サラダ油	年長組食育活動 599 21.5	21.9 2.3	
22水	ごはん 鶏肉ソフト唐揚げ 納豆野菜の五目和え	牛乳 原宿ドック	鶏肉 たまご かつお節 ひきわり納豆	生姜 わかめ 人参 ほうれん草 クリームコーン缶詰	米 大豆油 薄力粉 片栗粉 ごま油	もも組リクエスト献立 602 21.8	17.4 2.2	
24金	おにぎり作り 鮎子産いわしのフライ 房州ひじきの五目煮	いわしのつみれ汁 千葉県産お米ムース 牛乳	ジョアブルーベリー 青のり小魚 野菜せんべい	いわし 減塩さつま揚げ 絹ごし豆腐 さば削り節 水煮大豆 牛乳	焼きのり 干しひじき 人参 れんこん 大根 ねぎ	米 大豆油 ごま油 砂糖	和食の地産地消献立 607 23.2	18.5 1.2
27月	ごはん 若鶏のピカタ すき昆布煮	牛乳 ブルーベリーサンド	鶏肉 たまご 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 牛乳	大根 人参 きざみ昆布 椎茸 小松菜 玉ねぎ えのきたけ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 ごま油	618 25.9	21.6 2.2	
28火	ごはん 白身魚カレー玉ねぎソース焼き 油揚げ野菜の和え物	牛乳 飲むヨーグルトブルーベリー かむかむこんにやく ソフトせんべい	メルルーサ 油揚げ 鶏肉 さば削り節 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 ごぼう ねぎ えのきたけ しめじ 椎茸 みかん/	米 サラダ油 砂糖 エッグケアマヨネーズ ごま油	569 24.0	15.5 1.7	
29水	ごはん・のりふりかけ ソフト太刀魚フライ 和風肉みそサラダ	牛乳 キムチスープ リンゴ 牛乳	太刀魚 豚肉 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 しめじ ねぎ 大根 しめじ 白菜キムチ漬け りんご のり /	米 大豆油 サラダ油 砂糖 ごま油 春雨	543 21.8	18.2 1.6	
30木	ライオンカレーライス ブロッコリーたまごサラダ 果物と合わせるゼリー	牛乳 ヨーグルトレーズン 塩せんべい	豚肉 たまご ハム 牛乳	こんにやく 人参 パプリカ なす 玉ねぎ スズキーニ レーズン いんげん ブロッコリー 果物アロエ缶詰/	米 サラダ油 エッグケアマヨネーズ	628 22.0	23.7 1.5	

給食食数 1号認定子ども 20回  
2号認定子ども 20回

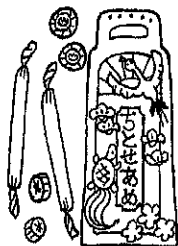


11月15日は、七五三お祝いの献立です。  
年長・ひまわり、ゆり組の、リクエスト献立になります。

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

秋も深まり寒い季節がやってきます。これからの季節は朝夕が冷え込むようになり、体調を崩しがちです。旬の食材を使ったバランスのよい食事とおやつで、栄養を十分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

## 季節の食事 七五三

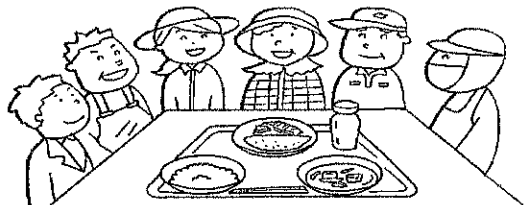


七五三は、子どもが3歳、5歳、7歳になった成長を氏神様やご先祖様に報告、感謝、祈願をする奉告祭です。

古来からの風習だった、3歳で髪を剃る習慣を終える「髪置きの儀」、男児が5歳で正装である袴を初めて身に付ける「袴着の儀」、7歳で女兒が付け紐の着物を卒業して大人と同じ幅の帯を結び始める「帯解の儀」が由来とされています。

医療が未発達で衛生面もよくない時代は、飢きんや病気で子どもの命が失われやすい環境でした。おなじみの千歳飴の千歳は、「千年」「長い月日」という意味があり、細長い見た目からも長寿の願いが込められています。千歳飴の歴史は江戸時代までさかのぼり、当時は貴重な砂糖を使ったことから、お祝いの時のみ食べられました。

### 給食はいろいろな人に支えられています



給食は栄養士が献立を考えて、調理員さんが給食をつくれます。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを運送業者さんが運びます。このように多くの人の力によって、給食はみなさんのもとに届けられているのです。

### 感謝の気持ちをもって食べましょう！

食事のあいさつってどんな意味があるの？



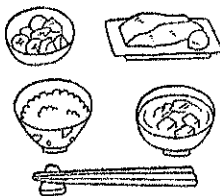
かかわった人や命への感謝が込められているよ



みなさんは、食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人が関わり働いています。また、食べることは食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。人々のはたらきや思いやりに、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

### 11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。



◎千葉県では、「千産千消」地元でとれたものを地元で消費する。地産地消を千葉県の干に掛けて「千産千消」とよんでいます。

24日の給食は、千葉県の地場産物を活用した献立です。お米、のり、銚子漁港のいわしのフライ、房州ひじきの煮物、いわし団子つみれ汁、千葉県のお米を使ったムース、千葉酪農牛乳です。人参などの野菜も、地場産を取り入れています。

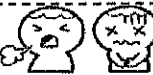
### 「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



#### 症状別

### かぜをひいた時の食事



発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
水分 めん類	汁物 スープ	アイス クリーム ゼリー	おかゆ スープ
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。	温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。	のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。	胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。